MISE EN CADRE

Purée de carottes 3 mois

5mn réalisation - 15mn cuisson

150gr carottes + 50gr pommes de terre
3 gobelets d'eau + 1 noisette beurre doux

* Eplucher, laver et couper les légumes et mixer **6sec vit3,5** puis, verser dans panier cuisson.
* Verser eau dans le bol et régler **15mn 100° vit4.**
* Dés arrêt, vider panier dans bol, ajouter beurre et mixer **15sec vit8** puis **par à-coups, qq sec turbo.**

Purée de légumes 3 mois

5mn réalisation – 15 à 16mn cuisson

50gr pomme de terre + 100gr carottes + 3 feuilles laitue
1 branche persil + 1 noisette beurre doux

* Eplucher, laver les légumes et les mettre dans le bol, mixer **6sec vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.
* Introduire la laitue avec 3 gobelets d'eau dans le bol, déposer le panier et régler **15mn 100° vit.4.**
* Dés arrêt, vider panier dans bol, ajouter beurre et persil, mixer **20sec vit8** puis **par à-coups, qq sec turbo.** Verser dans le biberon.

created by free version of DocuFreezer

Crème tapioca-haricots verts 4 mois

5mn réalisation - 20mn cuisson

150gr haricots verts fins + 1CS tapioca + 2 gobelets eau
1 noisette beurre + 4 à 5 mesures lait poudre (voir pédiatre)

* Eplucher et passer haricots sous eau courante. Mettre dans le bol avec l'eau, ajouter le panier et régler **20mn 100° vit.4.**
* A **10mn** de cuisson, ajouter tapioca, puis le beurre quelques instants avant la fin et mixer **quelques sec turbo.**

Premier potage aux légumes 4 mois

15mn réalisation - 15mn cuisson

80gr carotte + 6 à 8 haricots verts + 50gr pomme de terre
2cm blanc poireau + 2 à feuilles vertes laitue + noisette beurre
3 gobelets eau + 1 brin persil plat

* Eplucher, laver et détailler en petits morceaux tous les légumes.
* Introduire dans le bol, carotte, haricots et pomme de terre, ajouter panier et mixer **5sec vit5** et verser dans le panier.
* Introduire dans le bol, poireau, laitue, eau, panier et mixer **15sec turbo** puis régler **15mn 100° vit4.**
* A arrêt, vider contenu du panier dans bol, ajouter beurre, persil, remettre panier et mixer **20sec vit8 puis quelques secondes turbo.**

Velours d'endives 4 mois

5mn réalisation – 16mn cuisson – 1 repas

1 endive + 1CS fromage blanc battu à 40% MG + 1 pomme de terre
1CS de jus de citron + 1CC de sucre en poudre + ½ pincée de sel

* Eplucher la pomme de terre et l'endive en ôtant le centre.
* Introduire les morceaux de légumes dans le bol, mixer **6sec. vit. 3,5**, puis verser dans le panier.
* Dans le bol, verser le jus de citron, le sucre, le sel et 3 gobelets d'eau. Régler **15mn à 100° vit.4.** A l'arrêt de la minuterie vider le bol, verser le contenu du panier dans le bol, ajouter le fromage et mixer **20sec. vit.8.**

created by free version of DocuFreezer

Purée de courgettes 4 mois

10mn réalisation - 20mn cuisson

80gr courgette + 40gr pommes de terre + 1 pincée sel
petit filet huile olive ou noisette beurre

* Eplucher, laver, détailler en petits morceaux courgette et pomme de terre, mettre dans panier cuisson.
* Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, placer le panier cuisson et régler **20mn 100° vit4**.
* Jeter l'eau de cuisson et verser les légumes et ½ à 1 gobelet de lait infantile (et selon consistance désirée) dans le bol puis mixer **20sec vit 0 à 5.**
*** Remplacer la courgette par des carottes ou brocolis ou haricots, épinards ou chou-fleurs.

<u>Idem avec quantités égales de légumes pour : entre 120 à 300gr en tout :</u>

Carotte + navet + céleri-rave et pomme de terre
Carotte + brocolis + pomme de terre + ½ quantité chou vert
Courgette + carotte + pomme de terre
50% légumes verts + 25% légumes rouges + 25%légumes blancs
1 tête fenouil + 4 carottes + 1 navet
Poireau + pomme de terre ou navet +pomme de terre
Poireau + pomme de terre + carotte
500gr potiron + blanc poireau + 300gr pomme de terre
80gr carotte + 40gr chou-fleurs + 40gr pomme de terre
80gr carotte + 40gr brocoli + 40gr pomme de terre
1 pomme de terre + 00gr potiron + 1 gobelet lait + noix muscade
1 pomme de terre + 1 grosse poignée haricots verts = 300gr légumes
1 pomme de terre +1 belle tomate épluchée et épépinée = 300gr légumes
1 pomme de terre +1 carotte = 300gr légumes
100gr haricots verts + 50gr pommes de terre
50gr pommes de terre + 100gr aubergines
100gr pommes de terre + 30gr poireaux + 100gr haricots verts

*** En petite quantité, ajouter une pincée de noix de muscade, de poivre ou des herbes, 1CC de crème fraîche, un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre ou encore 1CC de fromage blanc.

created by free version of DocuFreezer

Purée de haricots verts 4 mois

5mn réalisation – 12mn cuisson

130 à 150gr haricots verts + 1 pomme de terre de 60 à 80gr
2 ½ gobelets eau + 1 brin persil plat cru

* Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6sec. vit.3,5.** puis verser dans panier cuisson.
* Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **12mn à 100° vit.4.**
* A arrêt minuterie, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre, persil et sel. Remettre panier et mixer **20sec. vit.8** puis **quelques sec. turbo** et verser dans le biberon.

Purée épinard, poireau, pomme de terre 4 mois

20mn réalisation – 20mn cuisson

50gr épinards surgelés + 30gr blanc poireau + 1 ½ gobelet d'eau
150gr pomme de terre + noisette beurre

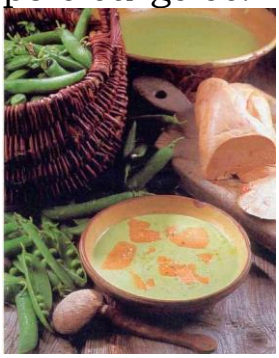
* Eplucher, laver, détailler en petits morceaux poireau et pomme de terre et mettre dans panier cuisson.
* Dans le bol, verser l'eau, placer le panier cuisson, les épinards dans le plateau Varoma et régler **20mn 100° vit4**.
* Jeter l'eau de cuisson et verser les légumes dans le bol puis mixer **20sec vit 0 à 5.**

Purée petits-pois, pomme de terre 4 mois

10mn réalisation – 20mn cuisson

120gr pomme de terre + 50gr petits pois surgelés+ 100gr bouillon maigre

* Eplucher, laver, détailler en petits morceaux courgette et pomme de terre, mettre pomme de terre dans le panier cuisson.
* Dans le bol, verser le bouillon, placer le panier cuisson et régler **20mn 100° vit4**. Ajouter les petits pois à **12mn de cuisson**.
* Verser les légumes dans le bol puis mixer **20sec vit 0 à 5,** éventuellement sans le gobelet, selon consistance souhaitée.
*** Idem avec 30gr blanc poireau + 1 gobelet bouillon maigre + 100gr pomme de terre + 30gr petits-pois surgelés.



created by free version of DocuFreezer

Purée pommes de terre-épinards 4 mois

15mn réalisation - 15mn cuisson

100gr pommes de terre + 5 à 6 feuilles épinards ou laitue
2 ½ gobelets eau + noisette beurre doux

* Eplucher et laver les pommes de terre, couper en rondelles fines et mettre dans panier cuisson.
* Laver épinards et introduire dans bol avec eau et déposer le panier. Régler **15mn 100° vit4.**
* A arrêt minuterie, vider panier dans bol, ajouter beurre, replacer panier et mixer **20sec vit8. puis quelques sec turbo.**

Jambon, pomme de terre, salade 4 mois

10mn réalisation - 15mn cuisson

30gr jambon bien maigre + 100gr pomme de terre
qq feuilles salade verte ou épinard + 2 ½ gobelets eau + noisette beurre

* Laver feuilles salade ; éplucher, laver et trancher fin la pomme de terre.
* Déposer pomme de terre dans panier, jambon, salade, eau et panier dans le bol. Mixer **10sec vit9** puis régler **15mn 100° vit4.**
* Dés arrêt minuterie, vider le panier dans le bol, ajouter le beurre, remettre le panier et mixer **15sec. vit8.**

Poulet aux légumes 4 mois

10mn réalisation – 16mn cuisson

30gr blanc poulet cuit sans peau + 1 carotte + 1 pomme de terre
1 poignée haricots verts + qq feuilles salade verte (en tout:200gr légumes)
2 ½ gobelets eau + 1 branche persil plat + noisette beurre
facultatif : 1 à 2 doses lait bébé selon avis pédiatre

* Eplucher et laver les légumes ; introduire carotte, pomme de terre, haricots, panier et mixer **10sec vit5** puis verser dans panier.
* Dans le bol, mettre poulet, salade, eau et panier, mixer **10sec vit8** et régler **15mn 100° vit4.**
* Dés arrêt minuterie, vider contenu dans bol, ajouter beurre, remettre panier et mixer **20sec vit8.**

created by free version of DocuFreezer

Compote de poire — 4 mois

5mn réalisation – 10mn cuisson

1 poire bien mûre + 2CS de lait infantile

* Eplucher la poire, ôter le trognon et détailler en tranches.
* La mettre dans le bol avec le lait, placer le panier ensaché par-dessus et régler **10mn 100° vit.** Mixer **qq pulsions turbo.**

Compote pomme-banane — 4 mois

10mn réalisation – 5mn cuisson

½ banane + 60gr pomme + 1 gobelet d'eau
qq gouttes jus citron + 1CC sucre semoule

* Eplucher ½ pomme et couper en 2 ; éplucher banane et couper en morceaux.
* Introduire tous les ingrédients dans le bol, ajouter le panier et régler **5mn 100° vit4.**
* Verser dans une tasse et laisser refroidir.
* Ajouter qq gouttes jus orange, clémentine ou pamplemousse à compote.

Compote pomme-citron — 4 mois

3mn réalisation – 10mn cuisson

150gr pomme + 2CC sucre + filet citron

* Peler et détailler la pomme en petits morceaux.
* La verser dans le bol avec le reste des ingrédients et régler **3mn 40° vit4.**

*** idem : 1 banane bien mûre + 1CC miel
150gr pomme + 2CC gelée groseilles

created by free version of DocuFreezer

Compote pomme-clémentine-vanille 4 mois

5mn réalisation – 15mn cuisson

150gr clémentine + 110gr pomme + 1 pointe vanille + 2CC sucre

* Eplucher les fruits, les couper en morceaux.
* Les introduire dans le bol avec les reste des ingrédients et régler **3mn 40° vit4.**
*** Remplacer la clémentine par de la poire.

30mn réalisation – 1h réfrigérateur – 4 personnes

30mn réalisation – 1h réfrigérateur – 4 personnes

created by free version of DocuFreezer